

УДК: 316.6; 159.922

Е. Е. Федотова, А. Ю. Маленова

Омский государственный университет
им. Ф. М. Достоевского,
г. Омск, Россия

E. E. Fedotova, A. Yu. Malenova

Dostoevsky Omsk State University,
Omsk, Russia

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС КАК КОМПОНЕНТ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Статья содержит результаты исследования эмоционального компонента субъективного благополучия студенческой молодежи. Представлены выводы о соотношении положительных и отрицательных состояний, а также о балансе переживания и выражения эмоций различной направленности.

Ключевые слова: эмоциональный баланс, субъективное благополучие, студенческая молодежь.

EMOTIONAL BALANCE AS A COMPONENT OF SUBJECTIVE WELL-BEING OF STUDENT YOUTH

The article contains the results of the research of the emotional component of the subjective well-being of students and presents conclusions about the balance of positive and negative emotions and the balance of experience and expression of different emotions.

Key words: emotional balance, subjective well-being, young students.

За последнее время в отечественной науке наблюдается активный рост интереса к проблеме субъективного благополучия личности. Внимание ученых и практиков во многом объясняется высокой потребностью населения в сохранении и укреплении оптимального психологического самочувствия на фоне возрастающей стрессогенности современного общества.

Анализ структурных признаков субъективного благополучия показывает, что оно складывается из когнитивной оценки человеком своей жизни и его эмоционального самочувствия [1]. Последний аспект напрямую связан с поддержанием эмоционального равновесия между переживанием и проявлением разных по знаку эмоций. Под эмоциями обычно понимаются некие актуальные переживания, отражаю-

щие отношение человека к самому себе, окружающим людям, а также к произошедшим, настоящим или предстоящим событиям [2]. При этом проявление эмоций не тождественно их фактическому наличию, поскольку людям свойственно сначала испытывать те или иные состояния в форме внутренних переживаний, и лишь затем демонстрировать (или не демонстрировать) их при помощи внешней экспрессии [3]. Исходя из этого, уместно говорить о многокомпонентной структуре эмоции, которая включает в себя переживание эмоционального состояния, с одной стороны, и его проявление за счет различных выразительных средств — с другой. Что касается классификации состояний, одним из самых распространенных оснований для выделения и описания эмоциональных переживаний является их направленность. В связи с чем все эмоции человека традиционно подразделяются на положительные и отрицательные.

Вернемся к вопросу благополучия. К числу основных критериев, позволяющих оценить его эмоциональный компонент, относится доминирование положительных эмоциональных состояний над отрицательными на фоне баланса между переживанием и выражением всех видов эмоций вне зависимости от знака [4]. При этом важно учитывать, что эмоциональная сфера личности обладает определенной спецификой в зависимости от принадлежности человека к одной из гендерных групп, различия которых усиливаются в процессе социализации под влиянием условий той среды, в которой они живут [5]. Наиболее подходящей и одновременно доступной социальной группой для изучения гендерного аспекта эмоционального самочувствия является студенческая молодежь, готовая к самопознанию и взвешенному осмыслению своих эмоциональных переживаний и реакций [6]. Это позволяет эффективно осуществлять работу с эмоциональной сферой студентов по сохранению эмоционального равновесия через развитие социально приемлемых способов эмоционального реагирования на различные жизненные события.

Цель нашего исследования: изучение гендерных особенностей эмоционального состояния студенческой молодежи. Его задачи: 1) построить эмоциональный профиль студентов в зависимости от их гендерной принадлежности; 2) изучить эмоциональное самочувствие юношей и девушек через соотношение эмоциональных состояний позитивной и негативной направленности; 3) оценить эмоциональное самочувствие юношей и девушек через соотношение интенсивности пере-

живания и проявления различных эмоций; 4) определить гендерные особенности баланса эмоциональных состояний студенческой молодежи. В исследовании приняли участие 308 студентов из восьми высших учебных заведений города Омска: 189 девушек и 119 юношей от 17 до 24 лет. Основным методом сбора данных выступило тестирование: методический инструментарий — «Индекс оценки аффекта» (AVI; Tsai, Knutson, Fung, 2006) [4], предполагающий оценку 30 эмоциональных состояний (15 положительных и 15 отрицательных) с учетом частоты их переживания и проявления. Методы статистической обработки данных: критерий Колмогорова — Смирнова, ϕ -критерий Фишера, Т-критерий Вилкоксона, U-критерий Манна — Уитни, коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

В результате исследования было обнаружено, что количество девушек с низким (2,6 %), средним (76,2 %), а также высоким (21,2 %) уровнями переживания положительных эмоций статистически не отличается от соответствующих категорий юношей (низкий — 3,4 %, средний — 70,6 %, высокий — 26,1 %). При этом юноши (22,7 %) существенно чаще девушек (12,7 %) испытывают низкий уровень переживания отрицательных эмоций ($\phi = 2,258$ при $p \leq 0,05$), тогда как девушки (77,8 %) существенно чаще юношей (68,9 %) переживают их на среднем уровне ($\phi = 1,720$ при $p \leq 0,05$). Выявленные различия во внешнем проявлении переживаемых состояний свидетельствуют о преобладании высокого уровня выражения положительных эмоций юношами (15,1 %) по сравнению с девушками (8,5 %) ($\phi = 1,781$ при $p \leq 0,05$). Значимые различия в проявлении отрицательных эмоций, напротив, касаются преобладания низкого уровня выражения негативных эмоций у юношей (30,3 %) по сравнению с девушками (18,5 %) ($\phi = 2,350$ при $p \leq 0,01$), а также преобладания среднего уровня их выражения у девушек (75,1 %) по сравнению с юношами (60,5 %) ($\phi = 2,692$ при $p \leq 0,01$). То есть большинство опрошенных студентов не зависимо от пола демонстрируют средний уровень переживания и выражения эмоциональных состояний любой направленности. При этом девушки чаще юношей испытывают и проявляют отрицательные эмоции.

В результате анализа гендерных отличий отдельных эмоциональных состояний студентов было установлено, что переживание таких положительных эмоций, как безмятежность (юноши — 4,54, девушки — 3,85 балла из 9 возможных, $U = 8940,0$ при $p \leq 0,01$), гордость (юноши — 4,86, девушки — 4,28 балла, $U = 9120,5$ при $p \leq 0,01$), уми-

ротворение (юноши — 5,09, девушки — 4,78 балла, $U = 9951,0$ при $p \leq 0,1$) юношами значительно выше по сравнению с девушками. Тогда как последние чаще переживают положительную эмоцию влюбленности (5,33 против 4,76 балла, $U = 9940,0$ при $p \leq 0,1$). Также девушки чаще юношей переживают ряд отрицательных эмоций: смущение (юноши — 4,21, девушки — 4,63 балла, $U = 9742,5$ при $p \leq 0,05$), страх (юноши — 3,81, девушки — 4,33 балла, $U = 9403,0$ при $p \leq 0,05$), грусть (юноши — 4,31, девушки — 4,94 балла, $U = 8949,0$ при $p \leq 0,01$).

Конкретизируя эмоциональный профиль, отметим, что юноши чаще девушек проявляют большую часть из предложенных нами положительных переживаний: энтузиазм (5,09 против 4,99 балла, $U = 9224,5$ при $p \leq 0,01$), уважение (5,83 против 5,66 балла, $U = 9512,0$ при $p \leq 0,05$), безмятежность (4,46 против 3,89 балла, $U = 9613,5$ при $p \leq 0,05$), надежда (4,94 против 4,34 балла, $U = 9403,0$ при $p \leq 0,05$), спокойствие (6,03 против 5,61 балла, $U = 9071,5$ при $p \leq 0,01$), умиротворение (5,03 против 4,80 балла, $U = 9203,0$ при $p \leq 0,01$), приподнятое настроение (6,13 против 5,81 балла, $U = 9347,5$ при $p \leq 0,05$). Наряду с этим девушки (4,87 балла) в отличие от юношей (4,10 балла) сильнее проявляют эмоцию влюбленности ($U = 9727,0$ при $p \leq 0,05$), вслед за ее более сильным переживанием, обнаруженным нами ранее. Выражение отрицательных эмоций юношами больше связано с преобладанием ненависти (3,23 против 2,94 балла, $U = 9748,0$ при $p \leq 0,05$), враждебности (3,54 против 3,11 балла, $U = 9624,0$ при $p \leq 0,05$) и лени (4,97 против 5,40 балла, $U = 9951,0$ при $p \leq 0,1$). Тогда как у девушек чаще проявляются страх (3,77 против 3,45 балла, $U = 9976,5$ при $p \leq 0,1$), тоска (3,90 против 3,55 балла, $U = 9959,0$ при $p \leq 0,1$), грусть (4,37 против 3,88 балла, $U = 9420,5$ при $p \leq 0,05$) в самочувствии.

Таким образом, наибольшее число различий между юношами и девушками обнаружено на уровне проявления как положительных, так и отрицательных эмоций, в то время как переживание разных по знаку эмоций является, скорее, схожим для представителей обоих полов. Что в целом подтверждает идею о социальной желательности определенных реакций для представителей разных гендерных групп.

Определение баланса между эмоциями с учетом их знака показало, что состояние большинства респондентов характеризуется преобладанием положительных эмоций (переживание: юноши — 78,2 %, девушки — 69,3 %; выражение: юноши — 71,4 %, девушки — 65,1 %). Доминирование отрицательных встречается значительно реже (переживание:

юноши — 16,8 %, девушки — 28 %; выражение: юноши — 26,9 %, девушки — 31,7 %). Еще реже наблюдается абсолютное равенство положительных и отрицательных состояний (переживание: юноши — 5 %, девушки — 2,6 %; выражение: юноши — 1,7 %, девушки — 3,2 %). При этом на уровне внутреннего переживания преобладание положительных эмоций значимо выше у юношей ($\varphi = 1,722$ при $p \leq 0,05$), а преобладание отрицательных — у девушек ($\varphi = 2,319$ при $p \leq 0,01$), что может свидетельствовать о более жизнерадостном мировоззрении юношей и менее оптимистичным ощущением мира у девушек.

Что касается соотношения переживания и выражения разных эмоций, и у юношей, и у девушек сильнее выражено подавление эмоциональных состояний, чем их притворная демонстрация. Другими словами, молодые люди чаще скрывают эмоции, которые они испытывают (положительные эмоции: юноши — 81,5 %, девушки — 87,3 %; отрицательные эмоции: юноши — 63 %, девушки — 65,6 %), чем выражают эмоции, которые на самом деле не переживают (положительные эмоции: юноши — 16,8 %, девушки — 11,6 %; отрицательные эмоции: юноши — 26,9 %, девушки — 19,6 %). Равенство переживания и выражения эмоций (положительные эмоции: юноши — 1,7 %, девушки — 1,1 %; отрицательные эмоции: юноши — 10,1 %, девушки — 14,8 %), свидетельствующее о состоянии максимальной согласованности эмоциональной сферы, встречается довольно редко. При этом стоит отметить, что и подавление, и притворство проявляются весьма слабо как среди положительных, так и среди отрицательных состояний, что свидетельствует об удовлетворительном эмоциональном самочувствии студенческой молодежи, основанном на равновесии между внутренним ощущением и внешним проявлением разных эмоций.

Несмотря на общую согласованность между переживанием и проявлением эмоциональных блоков положительной и отрицательной направленности, в эмоциональном профиле молодежи существуют многочисленные несоответствия между глубиной данных переживаний и интенсивностью их внешнего проявления. В частности, данная закономерность среди девушек наблюдается в отношении таких эмоциональных состояний, как: надежда ($T = -4,313$, при $p \leq 0,001$), влюбленность ($T = -3,572$, при $p \leq 0,001$) и эйфория ($T = -2,459$, при $p \leq 0,05$), а также враждебность ($T = -3,018$, при $p \leq 0,01$), ненависть ($T = -2,746$, при $p \leq 0,01$), страх ($T = -4,550$, при $p \leq 0,001$), грусть ($T = -4,345$, при $p \leq 0,001$), тоска ($T = -3,688$, при $p \leq 0,001$),

гнев ($T = -3,341$, при $p \leq 0,001$), нервозность ($T = -2,693$, при $p \leq 0,01$), волнение ($T = -3,439$, при $p \leq 0,001$), скука ($T = -2,691$, при $p \leq 0,01$), отвращение ($T = -3,640$, при $p \leq 0,001$), лень ($T = -4,096$, при $p \leq 0,001$). Для каждого из этих состояний уровень переживания эмоций значительно превышает уровень их выражения. Эмоциональное самочувствие юношей также характеризуется преобладанием внутреннего переживания разных состояний над их недостаточным внешним проявлением. В частности, юноши сильнее всего подавляют влюбленность ($T = -3,443$, при $p \leq 0,001$), а также нервозность ($T = -3,482$, при $p \leq 0,001$), страх ($T = -2,818$, при $p \leq 0,01$), грусть ($T = -2,725$, при $p \leq 0,01$) и тоску ($T = -3,027$, при $p \leq 0,01$). Сопоставляя результаты двух гендерных групп, стоит отметить, что свои реакции и поведение чаще сдерживают именно девушки, вероятно, опережающие юношей по внутреннему уровню эмоциональной возбудимости, но испытывающие ряд ограничений на активное выражение возникающих у них состояний, в особенности негативных (враждебность, ненависть, гнев, нервозность и отвращение). В то же время юноши также стараются не демонстрировать отрицательные состояния, которые относятся к категории астенических эмоций слабости и бессилия (страх, грусть, тоска), неприемлемых для лиц мужского пола с точки зрения окружающего их общества.

Несмотря на то, что социальные нормы, проявляющиеся в отношении окружающих, во многом обеспечивают стабильность социального взаимодействия, регулируя поведение людей и накладывая ограничение на выражение деструктивных эмоций, требование к подавлению молодежи своих реакций, в том числе социально неодобряемых, также является непродуктивным, поскольку может приводить к возникновению неконтролируемых эмоциональных проявлений вследствие их длительного вытеснения и накопления. В этой связи наиболее верным решением, на наш взгляд, может выступить поиск наиболее доступных и социально приемлемых способов, позволяющих проживать негативные состояния без вреда для личности молодого человека и окружающих его людей.

Литература

1. Diener E. Subjective well-being // Psychological bulletin. 1984. № 95 (3). P. 542–575.
2. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб. : Питер, 2002. 752 с.

3. Беккер Л. М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. М. : Смысл, 1998. 670 с.
4. Tsai J. L., Knutson B., Fung H. H. Cultural Variation in Affect Valuation // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2006. № 90 (2). P. 288–307.
5. Берн Ш. Гендерная психология. М. : Олма-Пресс, 2001. 320 с.
6. Кон И. С. Психология ранней юности. М. : Просвещение, 1989. 256 с.